

Załącznik nr 1
do zasad awansu i spadku sędziów
klasy A i B ubiegających się o awans do klasy wyższej

Zasady Testu Interwałowego

Sprawdzian ten składa się z dwóch Testów. Warunkiem zaliczenia tego sprawdzianu jest uzyskanie minimum zaliczeniowego z Testu 1 i Testu 2.

Test 1:

6x40 metrów w odstępach 1,5 minutowych - maksymalny dopuszczalny czas 6,2 sekundy dla każdego z 6 szybkich biegów - ze startu lotnego.

Jeżeli sędzia upada lub potyka się, dostaje dodatkową próbę (1 próba = 1x40 metrów).

Jeśli sędzia nie zalicza jednej z sześciu prób, to dostaje tylko jedną dodatkową próbę po szóstym starcie. Jeśli dwa sprinty są niezaliczone, to sędzia nie zalicza tego testu.

Test 2:

Sprawdzający naprzemienną aktywność biegu z chodem na pojedynczy sygnał gwizdka.

Na pierwszy gwizdek prowadzącego test - sędziowie muszą pokonać **75 metrów** w czasie **15 sekund** z miejsca startu. Po czym mają oni **22 sekundy** na pokonanie **25 metrów** idąc. Na kolejny sygnał gwizdka sędziowie muszą ponownie przebiec 75 metrów w czasie 15 sekund, po czym następuje przejście 25 metrów w czasie 22 sekund. To składa się na 1/2 okrążenia. Na pełne okrążenie składają się 4 biegi po 75 metrów i 4 przejścia po 25 metrów.

Każdy sędzia musi przybyć przed sygnałem gwizdka do „**strefy chodzenia**”, którą wyznaczają 4 pachołki (1,5 metra przed i 1,5 metra za oznaczeniem dystansu 75 metrów). Jeśli sędzia wyraźnie nie postawi jednej stopy w „strefie chodzenia”, to obsługujący test sygnalizuje, że sędzia musi zatrzymać się. Za pierwszym razem otrzymuje ostrzeżenie, za drugim zostaje wykluczony.

Sędziowie nie mogą opuścić „strefy chodzenia” przed następnym gwizdkiem.

Łącznie test ten nie może trwać więcej niż 15 okrążeń dla danego sędziego.

Zaliczenie 12. okrążeń

Egzamin poprawkowy – zaliczenie 12 okrążeń

Załącznik nr 2
do zasad awansu i spadku sędziów
klasy A i B nie ubiegających się o awans do klasy wyższej

Zasady Testu Interwałowego

Sprawdzian ten składa się z dwóch Testów. Warunkiem zaliczenia tego sprawdzianu jest uzyskanie minimum zaliczeniowego z Testu 1 i Testu 2.

Test 1:

6x40 metrów w odstępach 1,5 minutowych - maksymalny dopuszczalny czas 6,4 sekundy dla każdego z 6 szybkich biegów - ze startu lotnego.

Jeżeli sędzia upada lub potyka się, dostaje dodatkową próbę (1 próba = 1x40 metrów).

Jeśli sędzia nie zalicza jednej z sześciu prób, to dostaje tylko jedną dodatkową próbę po szóstym starcie. Jeśli dwa sprinty są niezaliczone, to sędzia nie zalicza tego testu.

Test 2:

Sprawdzający naprzemienną aktywność biegu z chodem na pojedynczy sygnał gwizdka.

Na pierwszy gwizdek prowadzącego test - sędziowie muszą pokonać **150 metrów** w czasie **35 sekund** z miejsca startu. Po czym mają oni **40 sekund** na pokonanie **50 metrów** idąc. Na kolejny sygnał gwizdka sędziowie muszą ponownie przebiec 150 metrów w czasie 35 sekund, po czym następuje przejście 50 metrów w czasie 40 sekund. To składa się na 1 okrążenie.

Każdy sędzia musi przybyć przed sygnałem gwizdka do „**strefy chodzenia**”, którą wyznaczają 4 pachołki (3 metry przed i 3 metry za oznaczeniem dystansu 150 metrów). Jeśli sędzia wyraźnie nie postawi jednej stopy w „strefie chodzenia”, to obsługujący test sygnalizuje, że sędzia musi zatrzymać się. Za pierwszym razem otrzymuje ostrzeżenie, za drugim zostaje wykluczony.

Sędziowie nie mogą opuścić „strefy chodzenia” przed następnym gwizdkiem.

Łącznie test ten nie może trwać więcej niż 15 okrążeń dla danego sędziego.

Zaliczenie 12. okrążeń

Egzamin poprawkowy – zaliczenie 12 okrążeń

Załącznik nr 3
do zasad awansu i spadku sędziów
w wieku 45+ oraz sędzi w klasie „A” i „B”.

Zasady Testu Interwałowego

Sprawdzian ten składa się z dwóch testów. Warunkiem zaliczenia tego sprawdzianu jest uzyskanie minimum zaliczeniowego z Testu 1 i Testu 2.

Test 1:

6 x 40 metrów w odstępach 1,5 minutowych - maksymalny dopuszczalny czas 8,4 sekundy dla każdego z 6 szybkich biegów - ze startu lotnego.

Jeżeli sędzia upada lub potyka się, dostaje dodatkową próbę (1 próba = 1x40 metrów). Jeśli sędzia nie zalicza jednej z sześciu prób, to dostaje tylko jedną dodatkową próbę po szóstym starcie. Jeśli dwa sprinty są nie zaliczone, to sędzia nie zalicza tego testu.

Test 2:

Sprawdzający naprzemienną aktywność biegu z chodem na pojedynczy sygnał gwizdka. Na pierwszy gwizdek prowadzącego test - sędziowie muszą pokonać **150 metrów** w czasie **50 sekund** z miejsca startu. Po czym mają oni **50 sekund** na pokonanie **50 metrów** idąc. Na kolejny sygnał gwizdka sędziowie muszą ponownie przebiec 150 metrów w czasie 50 sekund, po czym następuje przejście 50 metrów w czasie 50 sekund. To składa się na 1.

okrażenie. Każdy sędzia musi przybyć przed sygnałem gwizdka do „**strefy chodzenia**”, którą wyznaczają 4 pacholki (3 metry przed i 3 metry za oznaczeniem dystansu 150 metrów).

Jeśli sędzia wyraźnie nie postawi jednej stopy w „strefie chodzenia”, to obsługujący test sygnalizuje, że sędzia musi zatrzymać się. Za pierwszym razem otrzymuje ostrzeżenie, za drugim zostaje wykluczony. Sędziowie nie mogą opuścić „strefy chodzenia” przed następnym gwizdkiem.

Minimalna ilość okrażeń do zaliczenia tego testu wynosi 12.

Egzamin poprawkowy – 12 okrażeń